

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 3 _____

Н.Ю.Бубырь

подпись "20 " августа

расшифровка _____ 2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"

_____ Кузнецов О.В.



"20 августа _____ 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

№ 3, 9, 16, 18, 29, 33, 34, 40, 70, 71

с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по адаптированной программе
на 2024-2025 учебный год (возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептур для общеобразовательных школ 2017г.
Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г.
Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

№71/17	Овоши свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32	
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	12,5/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30	
№381/13	Мясо, тушенное с капустой	200	19,80	7,60	16,20	212,30	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40	
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51	
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26	
	Итого за обед	822,5	35,07	20,73	94,57	658,30	276,30	95,75	356,30	6,31	0,43	16,29	0,20	5,21	
	ПОЛДНИК														
ТТК	Рогалик с вареным стуженым молоком	100	6,60	11,20	41,10	212,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08	
№586/13	Напиток пшеничный	200	0,20	0,00	25,70	104,00	8,00	3,00	5,00	0,10	0,01	5,00	0,00	0,10	
	Итого за полдник	300	6,80	11,20	66,80	316,00	19,20	11,00	41,80	0,58	0,07	8,20	0,01	0,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1882,5	77,33	63,10	297,12	1964,30	520,70	359,00	976,00	19,28	1,21	30,49	20,28	10,83	
№ реч	Наименование блюда	Выход	Пищевые												
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	
			Минеральные вещества												
			Витамины												
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	СРЕДА														
№338/17	Фрукт свежий	120	1,43	0,34	12,34	64,50	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20	
№432/13	Голень куриная отварная	100	21,80	12,20	0,80	220,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40	
№460/13	Рис отварной с овощами	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20	
№575/13	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
	Итого за завтрак	680	35,43	19,09	108,94	795,50	161,60	113,55	425,90	6,46	0,47	257,20	0,78	4,74	
	ОБЕД														
№71/17	Овоши свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32	
№83/17	Борщ с картофелем, с пылленком, со сметаной	25/250/10	10,30	15,10	12,10	187,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20	
ТТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90	
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20	
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10	
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26	
	Итого за обед	925	34,67	34,74	96,67	794,00	194,90	128,95	426,50	6,61	0,49	20,47	0,32	5,40	
	ПОЛДНИК														
	Мармелад фруктово-ягодный	36	0,18	0,00	35,10	131,85	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,16	0,00	
№633/13	Булочка с сыром	100	6,9	12,1	54	368,8	24,00	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14	
№575/13	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,10	14,10	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
	Итого за полдник	341	7,33	12,20	103,20	562,65	45,00	21,30	74,30	2,80	0,11	11,30	0,18	0,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1946	77,43	66,03	308,81	2152,15	401,5	263,8	926,7	15,87	1,07	288,97	1,28	10,28	
			Пищевые												
			Минеральные												
			Витамины												

№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,00	0,20					
№1/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1						
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24						
ТТК	Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным	200/10	7,21	16,10	27,91	261,00	129,00	39,00	162,00	1,70	0,12	1,30	0,05	0,40						
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
ОБЕД	Итого за завтрак	720	22,21	33,60	114,41	847,00	660,60	113,35	581,90	8,22	0,46	13,64	0,20	1,88						
ТТК	Капуста квашеная	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86						
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбами консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50						
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55						
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70						
№342/17	Компот из свежих груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20						
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
ПОЛДНИК	Итого за обед	970	38,42	35,49	153,29	1082,00	207,90	270,37	677,70	12,33	0,83	18,88	0,25	53,75						
№606/13	Вагрушка с конфитуром	100	4,3	2,1	44,0	213,0	14,0	7,0	39,0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,5						
№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0						
Итого за полдник	Итого за день:	300	5,00	2,40	68,40	316,00	27,00	10,00	42,00	1,70	0,09	200,00	0,18	0,50						
		1990	65,63	71,49	336,10	2245,00	895,50	393,72	1301,60	22,25	1,38	232,52	0,63	56,13						
№ реч	Наименование блюда	Выход	Пищевые						Минеральные						Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ЗАВТРАК	ВТОРНИК																			
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00						
ТТК	Тертлеи куриные с соусом	75/25	12,80	16,80	12,90	227,00	52,00	25,00	117,00	2,00	0,07	10,00	0,09	4,50						
№460/13	Рис отварной с овощами	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20						
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
Итого за завтрак	Итого за завтрак	670	30,36	28,87	116,25	843,00	456,40	114,95	506,90	5,59	0,47	13,10	40,59	8,64						
ОБЕД																				
№71/17	Овоши свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32						
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	15/250/10	7,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24						
№420/13	Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00						
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20						
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						

ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
	Итого за обед	870	33,15	25,77	123,61	861,60	126,60	123,35	456,90	11,03	1,48	45,77	18,34	8,70			
ПОЛДНИК																	
	Мармелад фруктово-ягодный	36	0,18	0,00	35,10	131,85	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,16	0,00			
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,30	3,10	26,30	146,00	11,00	6,00	31,00	0,70	0,06	2,00	0,03	0,70			
№376/17	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	15,20	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00			
	Итого за полдник	336	3,78	3,20	76,60	339,85	32,00	14,00	44,00	2,70	0,07	8,00	0,19	0,70			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1876	67,29	57,84	316,46	2044,45	615,00	252,30	1007,80	19,32	2,02	66,87	59,12	18,04			
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК СРЕДА																	
№338/17	Фрукт свежий	200	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20			
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	14,90	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60			
№469/13	Макаронь отварные	180	6,30	12,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80			
№580/13	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	65	11	53	1,4	0,02	1	0,01	0			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
	Итого за завтрак	760	27,02	30,66	127,16	901,40	166,60	87,35	361,90	6,66	0,49	39,00	0,04	5,54			
ОБЕД																	
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылешком	25/250	8,40	8,90	20,00	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44			
№331/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	20,10	10,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20			
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20			
№389/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
	Итого за обед	945	42,80	25,71	138,50	956,00	165,30	137,55	494,90	9,23	0,60	30,97	15,71	13,30			
ПОЛДНИК																	
№406/17	Пирог печеный с картофелем	100	6,80	3,34	40,00	216,70	18,70	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14			
№342/17	Компот из свежих груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20			
	Итого за полдник	300	7,00	3,34	68,90	331,70	25,70	17,30	65,30	1,80	0,11	7,30	0,02	0,34			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2005	76,82	59,71	334,56	2189,10	357,60	242,20	922,10	17,69	1,20	77,27	15,77	19,18			
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ																	
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20			
№1/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1			

№2/13	Сыр твердый	25	6,13	7,00	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24						
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звёздочки)	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30						
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
ОБЕД	Итого за завтрак	765	21,93	23,80	108,20	741,00	680,60	93,35	543,90	8,02	0,42	13,34	0,17	1,78						
№7/17	Овоши свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32						
№153/13	Расолыник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	8,90	9,40	17,20	188,77	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20						
ТТК	Ежки домашние	100	19,00	20,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00						
№492/13	Рагу овощное	180	4,20	8,00	13,80	143,00	53,00	29,00	101,00	1,20	0,68	11,00	0,96	0,80						
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51						
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
ПОЛДНИК	Итого за обед	940	40,30	39,50	124,20	1014,77	190,10	138,35	497,70	7,41	1,06	26,19	1,17	10,77						
	Зефир	44	0,35	0,00	34,54	133,76	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60						
№633/13	Булочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90						
№575/13	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,10	14,10	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00						
	Итого за полдник	349	7,30	12,70	104,04	557,76	50,00	23,00	112,00	2,30	0,19	9,00	0,18	2,50						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2054	69,53	76,00	336,44	2313,53	920,70	254,70	1153,60	17,73	1,67	48,53	1,52	15,05						
№ рен	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е						
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00						
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со сгущенным молоком	150/20	18,00	13,78	13,90	233,80	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00						
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
	Итого за завтрак	560	26,67	17,80	79,30	588,80	514,70	87,25	579,70	4,74	0,41	0,63	20,18	1,94						
ОБЕД																				
№7/17	Овоши свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32						
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20						
ТТК	Жаркое из мяса птицы	200	20,90	18,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43						
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20						
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
	Итого за обед	860	36,92	31,57	145,20	751,60	143,70	163,55	371,90	7,51	0,58	58,27	0,61	7,09						

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
2024-2025г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нето) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека												В среднем за 12 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)	
		сд. незм.	12-18 лет ОВЗ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				11
Мясо	46,8	гп	84	63	0	88	20	0	67	24	65	82	26	0	519,0	43,3	92,4
Птица	31,8	гп	0	0	178	86	0	56	0	40	32	0	66	108	566,0	47,2	148,3
Субпродукты	24	гп	0	98	0	0	0	0	0	88	0	0	0	0	186,0	15,5	64,6
Рыба	46,2	гп	0	0	0	0	104	136	26	0	102	0	0	0	368,0	30,7	66,4
Яйца	24	гп	65	12	18	14	12	16	8	16	12	15	14	18	220,0	18,3	76,4
Молоко	210	гп	196	60	0	75	75	112	216	60	70	260	65	70	1259,0	104,9	50,0
Кисломолочные продукты	108	гп	0	0	0	0	0	200	0	110	0	0	110	200	620,0	51,7	47,8
Творог	36	гп	0	0	0	0	162	0	0	0	0	0	146	0	308,0	25,7	71,3
Сметана	6	гп	0	0	25	0	26	0	0	10	10	10	10	0	91,0	7,6	126,4
Сыр	9	гп	30	0	8	0	0	0	20	0	0	35	0	10	103,0	8,6	95,4
Масло сливочное	21	гп	18	16	22	23	24	25	22	18	20	23	20	21	252,0	21,0	100,0
Масло растительное	10,8	гп	10	12	10	11	10	12	12	7	12	12	10	12	130,0	10,8	100,3
Макаронные изделия	12	гп	61	0	0	68	0	0	0	0	61	15	0	0	205,0	17,1	142,4
Крупы, бобовые	30	гп	36	73	56	41	0	0	106	41	56	12	0	73	494,0	41,2	137,2
Сахар	21	гп	21	24	21	16	23	19	21	20	21	21	21	21	249,0	20,8	98,8
Кондитерские и выпеч- ные изделия	9	гп	44	0	0	28	0	0	28	36	0	0	0	0	136,0	11,3	125,9
Картофель	112,2	гп	50	75	40	75	210	130	75	210	125	140	130	245	1505,0	125,4	111,8
Овощи	192	гп	165	350	341	150	180	175	130	243	190	255	220	140	2539,0	211,6	110,2
Сухофрукты	12	гп	0	20	40	24,4	20	25	52	0	0	20	10	0	211,4	17,6	146,8
Чай	1,2	гп	1	0	2	0	1	0	0	2	1	1	1	0	9,0	0,8	62,5
Кофейный напиток, какао	1,8	гп	5	2	0	2	0	5	5	0	0	5	0	2	26,0	2,2	120,4
Фрукты	111	гп	5	42	198	48	42	120	46	53	220	3	56	170	1003,0	83,6	75,3
Сок	120	гп	200	200	0	200	0	0	200	0	200	200	0	0	1200,0	100,0	83,3
Соль	1,8	гп	1,8	2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,8	1,8	100,9
Мука	12	гп	31	28	31	28	28	28	28	28	28	31	28	28	345,0	28,8	239,6
Хлеб ржаной	72	гп	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	840,0	70,0	97,2
Хлеб пшеничный	120	гп	110	123	124	118	104,5	116	113	118	113	108	129	138	1414,5	117,9	98,2